


料理名	すがたをかえる大豆汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> 大豆を少なめの水と一緒にミキサーにかけます。 豆乳を沸騰させないように注意します。 	
おすすめポイント	<p>具材がたっぷり、大豆の栄養をしっかりとれる「呉汁」です。野菜や根菜をたっぷり入れた呉汁は栄養価が高く、体も温まるので冬にぴったりの料理です。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 豆乳 大豆 (水煮缶詰) ぶたかた肉 にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ソフト豆腐 油揚げ 白みそ 削り節 (むろあじ) 水 	<ul style="list-style-type: none"> 34g 87g 48g 48g 48g 38g 29g 96g 24g 48g 12g 300g 	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんは3mm幅のいちよう切り、ねぎは5mm幅の小口切り、はくさいは8mm幅に切る。えのきたけは半分の長さに切る。ソフト豆腐はさいの目切り、油揚げは8mm幅に切る。 ② 大豆はミキサーに入れて、水(分量外)を加えて攪拌する。 ③ ぶた肉はいためておく。油揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きをする。 ④ 鍋に水を入れてお湯を沸かし、削り節を入れてだし汁を作る。 ⑤ にんじん、はくさい、えのきたけ、ソフト豆腐、油揚げ、③のぶた肉を入れて強火で煮る。 ⑥ 弱火にし、豆乳、②の大豆、白みそを溶き入れ、さらに煮る。 ⑦ ねぎを入れて仕上げる。

【栄養価 (1人分)】

(八訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
146	9.8	8.0	70	96	1.8	0.9	78	0.14	0.09	2	3.9	1.4

※中学生の給食量を目安にしています。